電気料金のご負担の軽減方法

－　従量電灯Bをご契約の住宅にお住まいのお客さまなど　－

本書では、電気の効率的な使い方や料金メニューの活用による電気料金のご負担の軽減方法などについてお知らせいたします。

平成26年10月

北海道電力株式会社

目　次

•電気料金の仕組みについて　・・・・2
•電気料金のご負担の軽減方法　・・・・3
•ご家庭での主なご契約メニュー　・・・・4

●基本料金の低減
•契約用ブレーカーの確認　・・・・6
•基　本　料　金　の　低　減　・・・・9

●電力量料金の低減
•【一般機器編】リビング　・・・・11
•【一般機器編】キッチン　・・・・23
•【一般機器編】トイレ　・・・・29

●ご契約メニューの変更　・・・・33

●参考情報
•節約・省エネルギー情報　・・・・37
•電気ご使用量のお知らせ　・・・・38
•Web料金お知らせサービス　・・・・39

※ご紹介する「電気料金のご負担の軽減方法」を行う際には、お客さまのご使用機器やライフスタイルに合わせてご検討ください。
※各機器の機能や操作方法は取扱説明書などをご覧ください。
※低減額は、平成26年11月1日実施の電力量料金単価（従量電灯Bの第2段階料金単価）で算定しています。
※低減額は試算によるものです。
※ご不明な点は弊社事業所までお気軽にお問い合わせください。

●電気料金の仕組みについて●

大きく分けて下記の3つから成り立っています。

基本料金	契約容量（契約の大きさ）によって、決まります。
電力量料金	毎月のご使用量に応じて算定いたします。 ※燃料費調整額を含みます。
再生可能エネルギー発電促進賦課金	毎月のご使用量に応じて加算されます。

●電気料金のご負担の軽減方法●

電気料金の仕組みやメニューからみた、電気料金のご負担の軽減方法は下記のとおりです。

●基本料金の低減

●電力量料金の低減

●ご契約メニューの変更

●ご家庭での主なご契約メニュー●

従量電灯B

一般住宅などで多くご契約いただいているメニューです。

商店など、使用する電気の容量が大きい場合は、従量電灯Cのご契約になります。

■従量電灯Bで契約可能な契約電流

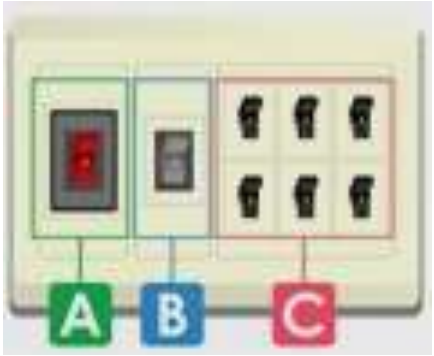
区分	
10A	40A
15A	50A
20A	60A
30A	

●基本料金の低減

●契約用ブレーカーの確認●～アンペア数の確認

契約用ブレーカーは分電盤の左側についている場合が多く、契約用ブレーカーの容量により、つまみや表面の色が異なります。

分電盤イメージ図



【A】 契約用ブレーカー。アンペアごとにつまみや表面の色が異なります。

【B】 漏電ブレーカー。漏電を感知し動作（遮断）します。

【C】 回路用ブレーカー。各部屋や特定の機器ごとのブレーカーです。

契約用ブレーカーの種類

アンペア	10A	15A	20A	30A
ブレーカーのつまみの色	黒	黄	青	赤
アンペア	40A	50A	60A	
ブレーカーの表面の色	灰	茶	紫	

※20Aの契約用ブレーカーのつまみの色は深緑の場合があります。
※弊社の契約用ブレーカーが付いていない場合があります。

●契約用ブレーカーの確認●～同時に使用する機器との比較

多数の機器をお持ちでも、同時に使用する機器の容量の合計が小さければ、契約用ブレーカーの容量を小さくすることができます。

【例】

所有している機器
合計　5,000W（50A）

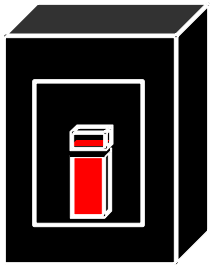
照明 150W	炊飯器 1300W
ドライヤー 1200W	電子レンジ 1100W
冷蔵庫 250W	掃除機 600W
テレビ 200W	洗濯機 200W

同時に使用する機器
合計　3,000W（30A）

- 照明（150W）
- 炊飯器（1300W）
- 電子レンジ（1100W）
- 冷蔵庫・テレビ（450W）

≦

契約用ブレーカー
30A



●契約用ブレーカーの確認●～アンペアチェック

契約用ブレーカーの容量減少に向けて

弊社ホームページの「アンペアチェック」では、お持ちの機器の中から同時に使用される機器をお選びいただき、契約用ブレーカーの容量に余裕があるかどうかを診断します。

アンペアチェック

ホームページ図

※アンペアチェックではブラウザの戻るボタンは使用できません。

診断結果とアドバイス

現在のご契約アンペア	シミュレーション結果
60 A(アンペア)	48 A(アンペア)
ご契約アンペアは十分余裕があるようです。	

※これはあくまでシミュレーションの結果です。実際の数値とは異なる場合があります。

ワンポイントアドバイス
シミュレーション結果が、現在の契約アンペアよりも10A以上下回っています。
ご契約アンペアを下げることをご検討されてみてはいかがでしょうか。

アンペアチェックに再トライ

●基本料金の低減●

従量電灯Bで契約電流を見直した場合

契約電流30A→20Aへ　**年間　約4,000円　低減**

■従量電灯Bの基本料金（一部抜粋）

区分	料金
20A	669.60円
30A	1,004.40円
40A	1,339.20円

差額：
334．80円／月

従量電灯の基本料金は10Aにつき334．80円／月です。

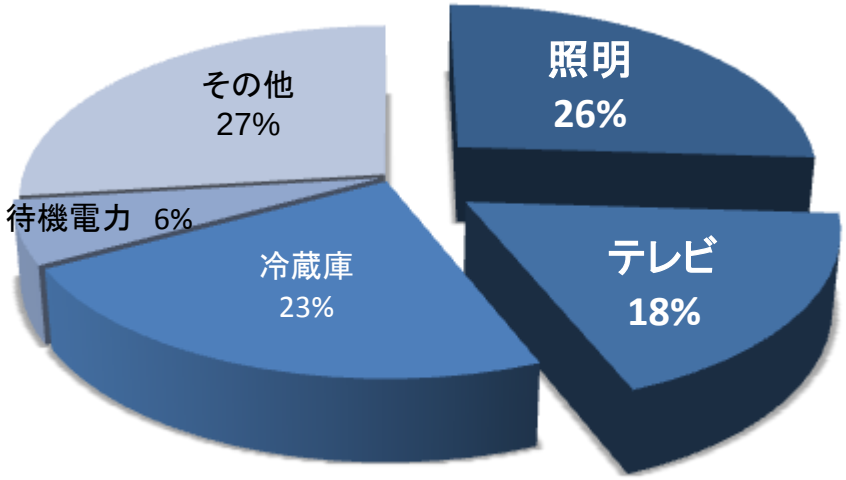
※ご契約変更の際に、お客さま設備の改修工事が必要となり、費用が発生する場合があります。

●電力量料金の低減

●電力量料金の低減●

リビング

- 照明
- テレビ
- パソコン



■北海道の住宅世帯では、電力消費が増える20時頃に、消費電力のうち照明が26%・テレビが18%を占めます（夏季）

出典：資源エネルギー庁推計

点灯時間を短く

長時間部屋を空けるときなど、不要な照明はこまめに消した方が経済的です。

ただし、頻繁な「入・切」は、ランプの寿命を短くすることがあります。

54Wの白熱電球1灯の点灯時間を1日1時間短縮した場合

年間19．71kWh省エネ	約　590円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

調光機能

LED照明器具などには、明るさを調整する機能をもつものがあり、シーンに合わせて省エネできます。

自動で調光する機能をもつ製品もあります。

人感センサー

人感センサー付の玄関灯や廊下の足元灯などを活用すると、消し忘れがなくなります。

照明器具をこまめに掃除する

ランプやカバーが汚れると、明るさが低下してしまいます。

水を含ませしっかりと絞った布で、器具の汚れを定期的に拭き取ってください。
※作業は電源を切ってから行ってください。

■掃除周期の目安

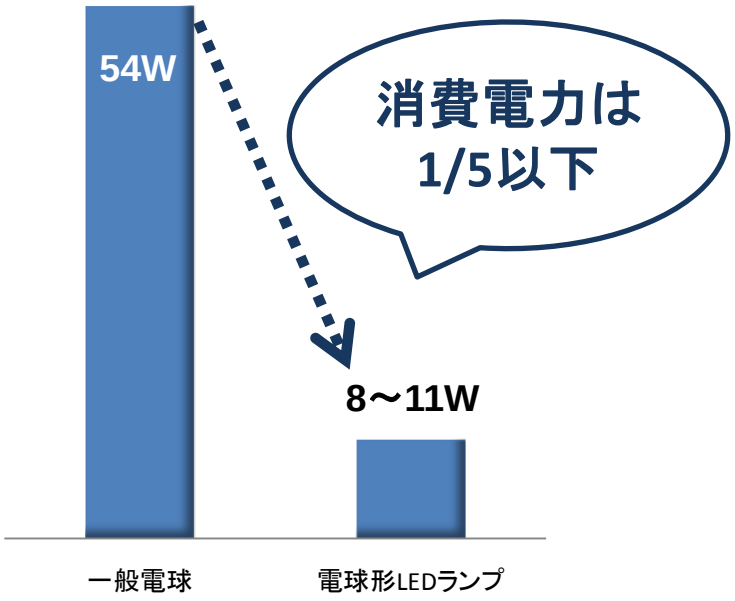
部屋	期間の目安	主な汚れ
台所・食堂など	3ヶ月ごと	油汚れ
リビングルームなど	6ヶ月ごと	たばこのヤニ
洗面所・トイレなど	12ヶ月ごと	立ちぼこり

出典：一般財団法人　家電製品協会「暮らしと家電製品」

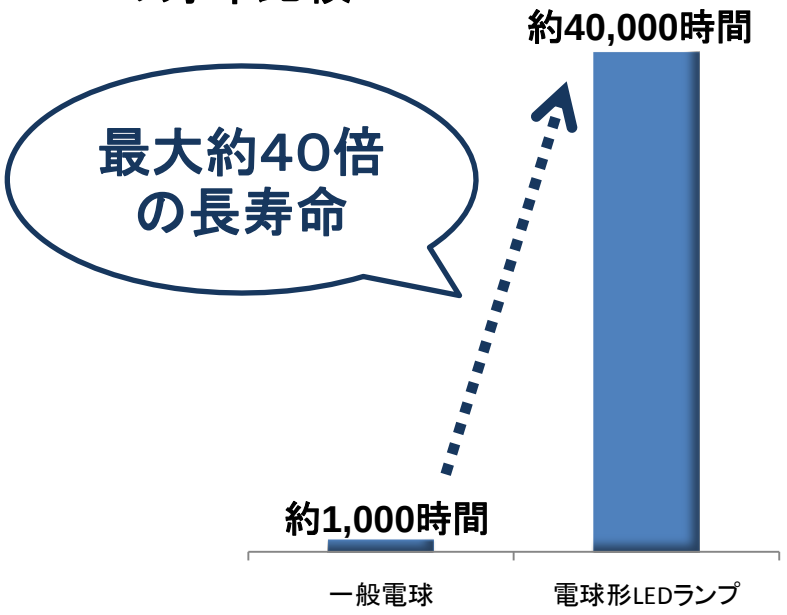
●照明● LED照明

長寿命で消費電力が低い電球形LEDランプに取り替える

■ほぼ同じ明るさの電球（60形相当）の消費電力比較



■ほぼ同じ明るさの電球（60形相当）の寿命比較



出典：あかりの日委員会「住まいの照明省エネBOOK　2014年度版」

口金のサイズを確認する

照明器具の電球用ソケットのサイズ・形状などにより確認してください。

口金の種類は「E26」「E17」などがあります。

明るさを選ぶ

一般電球（口金E26）	電球形LEDランプ（口金E26一般電球形）
60形 ……➤	810lm以上
40形 ……➤	485lm以上
30形 ……➤	325lm以上

LEDランプの明るさは「lm（ルーメン）」で表記します。左表のように、現在お使いのものと対応する明るさを選択してください。

●照明●　LED照明（選び方のポイント②）

光の広がり方を選ぶ

全方向が明るいタイプと、下方向が明るいタイプがあります。

全方向が明るいタイプは居間、下方向が明るいタイプはトイレといったように、場所に合わせて選択してください。

光の色を選ぶ

電球色相当

温かみのある印象で、寛ぎの空間向き。

昼白色相当

自然光に近く、部屋の雰囲気も自然に。

昼光色相当

爽やかな印象で、清々しい雰囲気に。

●照明●

電球形蛍光ランプに取り替える

白熱球と蛍光ランプでは、同等の明るさでも蛍光ランプの方が消費電力は少なくて済みます。

消費電力は1/4以下・ランプの寿命は約6倍

54Wの白熱電球から12Wの電球形蛍光ランプに交換した場合

年間84．00kWh省エネ	約　2，500円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●テレビ●

見ないときは消す

見ないときは消すようにし、消すときは主電源で切るようにしてください。

リモコン待ち状態でもエネルギーを消費します。

1日1時間テレビ（液晶・32V型）を見る時間を短縮した場合

年間16．79kWh省エネ	約　500円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●テレビ●

画面は明るくしすぎない

必要以上に画面を明るくせず、明るさを上げる前には画面の掃除をすると効果的です。

明るさのほか、音を大きくすることでも電力を消費します。

画面（液晶・32V型）の輝度を「最大」から「中央」にした場合

年間27．10kWh省エネ	約　810円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●パソコン●

使わないときは電源を切る

長時間使用しない時は電源を切るようにしてください。また、一時的な作業の中断はスリープモードにしてください。

スクリーンセーバーでは
消費電力は下がりません。

デスクトップ型で、１日１時間利用時間を短縮した場合

年間31．57kWh省エネ	約　940円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●パソコン●

メディアは使用後、忘れずに取り出す

DVDなどのメディアがパソコンに入っていると、起動時に自動的に読み込みを行い、電力を消費してしまいます。

使用していないUSB機器を抜く

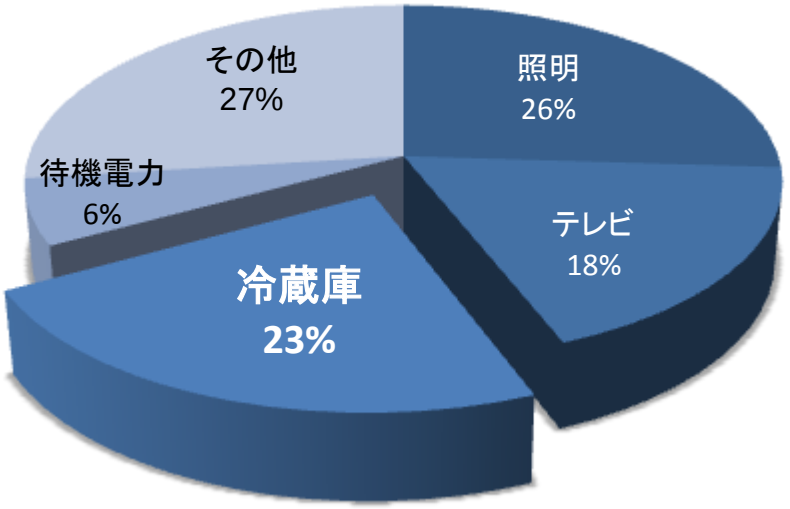
使用していないプリンタなどの機器をUSBから抜くことで、消費電力を抑えることができます。

出典：北海道経済産業局「実践！おうちで省エネ」

●電力量料金の低減●

キッチン

- 冷蔵庫
- 電子レンジ
- ジャー炊飯器



■北海道の住宅世帯では、電力消費が増える20時頃に、消費電力のうち冷蔵庫が23%を占めます（夏季）

出典：資源エネルギー庁推計

●冷蔵庫●

ものを詰め込みすぎない

冷蔵する必要のないもの、賞味期限切れの食品などがないか確認し整理すると、消費電力を抑えることができます。

詰め込んだ場合と、半分にした場合との比較

年間43．84kWh省エネ	約　1，300円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●冷蔵庫●

設定温度は控えめにする

必要以上に冷やしすぎないようにしてください。

食品の傷みには注意して設定してくだい。

周辺温度22℃で、設定温度を「強」から「中」にした場合

年間61．72kWh省エネ	約　1，830円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●冷蔵庫●

周囲に適切な隙間をあけて設置する

直射日光の当たる場所は避ける

熱いものは冷ましてから入れる

ドアの開閉は少なくする

●電子レンジ●

下ごしらえに電子レンジを使用すると、調理時間を短縮できます。

加熱のしすぎに注意する

時間設定は短めにし、様子を見ながら加熱することで余分な消費電力を抑えることができます。

液体の食品は丸い容器で加熱する

丸い容器に入れ、途中でかき混ぜながら加熱することで、熱ムラを抑え、早く加熱できます。

●ジャー炊飯器●

まとめて炊いて冷凍保存をする

ジャー炊飯器で保温するよりも消費電力を抑えることができます。また、冷凍することで炊き立ての美味しさを保つこともできます。

お食事時間に合わせて炊き上げる

外出していて難しい場合などは、タイマー予約機能を活用してください。

●電力量料金の低減●

トイレ

● 温水洗浄便座

●温水洗浄便座●

使わないときはフタを閉める

フタを閉めた場合と、開けたままにした場合との比較

年間34．90kWh省エネ	約　1，040円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●温水洗浄便座●

便座暖房の温度は低めにする

１年を通してご使用の場合は、夏は便座暖房を切るなど必要な時だけ使用するようにしてください。

便座の設定温度を一段下げた（中→弱）場合
（6月上旬～9月中旬までは便座暖房をOFFにした場合）

年間26．40kWh省エネ	約　780円　低減

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●温水洗浄便座●

洗浄水の温度は低めにする

季節に応じ、冷たさを感じない範囲で低めに設定するようにしてください。

洗浄水の設定温度を年間一段下げた（中→弱）場合（貯湯式※）

年間13．80kWh省エネ	約　410円　低減

※温水便座には、タンクに貯めた水をヒーターで温めておく「貯湯式」と、使用に応じて水を温める「瞬間式」があります。

出典：一般財団法人　省エネルギーセンター「家庭の省エネ大事典」

●ご契約メニューの変更

●ご契約メニューの変更●

夜間のご使用量の割合が大きい場合

例）従量電灯Bから、夜間時間の電力量料金単価が割安な時間帯別電灯へ変更することでメリットが出る場合があります。

深夜電力で電気温水器等をご使用の場合

例）深夜電力Bで電気温水器をご使用され、従量電灯Bで照明その他をご使用の場合は、時間帯別電灯へ変更することでメリットが出る場合があります。

※ご契約メニューの変更をご検討の際は、弊社事業所までお気軽にお問い合わせください。

●ご契約メニューの変更●（参考）シミュレーション

弊社ホームページでは、現在のメニュー（従量電灯B・C）からご希望のメニューに変更した場合の電気料金（目安）を比較できます。

ご契約メニュー変更シミュレーション［値上げ後の単価による試算］

値上げ後の単価により、ご契約メニューを変更した場合の電気料金を比較することができます。
ご利用は、従量電灯Bまたは従量電灯Cから下記の契約メニューに変更する場合の試算に限らせていただきます。

- 時間帯別電灯（ドリーム8）
- ピーク抑制型時間帯別電灯（ドリーム8エコ）
- 3時間帯別電灯（eタイム3）

※ 経過期間終了後（平成27年4月1日以降）の電力量料金単価による試算となります。
※ 経過期間（平成26年11月1日から平成27年3月31日まで）の電力量料金単価による試算や、上記以外の契約メニュー変更に関する試算は、お近くのほくでんまでお問い合わせください。

お近くのほくでん一覧

現在の電気料金単価（値上げ前）で試算する場合につきましては、下記をご利用ください。
ご契約メニュー変更シミュレーション（現在の単価による試算）

Step1
現在のご契約メニューを選択します。

Step2
ご使用量や変更するご契約メニューを選択します。

Step3
自動計算した月別のご使用量を確認・修正します。

Step4
現在のご契約と変更後の比較が表示されます。

ホームページ図

比較できる変更後のメニュー： ●時間帯別電灯　●ピーク抑制型時間帯別電灯　●3時間帯別電灯

※ご契約メニューの変更をご検討の際は、弊社事業所までお気軽にお問い合わせください。

●参考情報●

省エネ情報や電気ご使用量の確認方法

- 節約・省エネルギー情報
- 電気ご使用量のお知らせ
- Web料金お知らせサービス

●節約･省エネルギー情報●

✓弊社ホームページでは、電気料金の低減額を試算できる「節約チェックシート」をご用意しております。
✓また、省エネルギー情報をご紹介する「E - style」をご用意しております。

ホームページ図

●電気ご使用量のお知らせ●

いつもご利用いただきありがとうございます。

電気ご使用量のお知らせ

札幌市中央区大通東１丁目２番地

北電　太郎　様

（ホクデン タロウ）

お客さま番号	発行	支店	ブロック	住所	街区	契約No.	枝番	種別
	99	9	99	999	99	999	99	21

＊お問い合わせの際は，上記のお客さま番号をお申し出ください。

２０１４年 ９月分　〔８月１６日から９月１７日まで〕

ご契約種別	従量電灯Ｂ
ご契約容量	30 A
ご使用量	285 kWh
【前月分のご使用量】	271 kWh
【前年同月分のご使用量】	280 kWh

ひと月分のご使用量は、毎月の検針後に配布させていただいている「電気ご使用量のお知らせ」ですぐにご覧いただけます。

「前月分」や「前年同月分」とのご使用量の比較もできます。

※ご使用量は暖房時期に増えるなど、季節による変化があるため、「前年同月分」と比較することで変動をご確認いただけます。

●Web料金お知らせサービス●

検針情報・請求情報などを紙に代えてお知らせ

「電気ご使用量のお知らせ」「電気料金請求書」などの紙によるお知らせに代えて、パソコンや携帯電話からご確認いただけるサービスです。

ホームページ図

パソコンからはご使用量と料金実績をグラフや表でご覧いただけます。
※モバイルサイト（携帯電話サイト）では、ご覧いただけません。

※一部条件にてサービスをご利用いただけない場合がございます。
　詳しくは弊社ホームページをご覧いただくか、弊社事業所までお問い合わせください。
※スマートフォンではパソコンサイトをご利用いただくことになりますが、正常にご覧いただけない場合があります。
※本サービスにご登録いただくと、「電気ご使用量のお知らせ」などの紙によるお知らせはいたしません。